



ПОИСК ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ МЕТОДАМИ ТЕРАПИИ ИСКУССТВОМ

Ирина Крафт, г. Абакан, республика Хакасия

Психосоматика

- Психосоматика — направление в медицине и психологии, занимающееся изучением влияния психологических факторов на возникновение и последующую динамику соматических заболеваний. В основе психосоматического заболевания лежит реакция на эмоциональное переживание, сопровождающаяся функциональными изменениями и патологическими нарушениями в органах.
- Психологи считают, что при рассеянном склерозе человек пытается создать в теле непробиваемый панцирь, которым отгораживается от окружающего мира.

Арт - терапия

- Лечебное воздействие АТ связано с возможностями: эмоциональной разрядки, регулирования эмоционального состояния, облегчения осознания собственных переживаний, повышения социальной активности, трансформации негативных переживаний, интеграции телесных, эмоциональных, ментальных и духовных структур психики. Сам процесс творчества, восприятие его результатов влияют на физическое самочувствие человека.
- Использование арт-техник позволяет отразить восприятие своего тела и его проявлений через визуальные символы и метафоры. Такие техники позволяют "обойти" психологические защиты, оптимизируют контакт с неосознаваемыми переживаниями и потребностями, внутренними телесными ресурсами

Про ресурс и защитные механизмы

- Обычно есть у человека такая практика бытия: у меня не получится, это не для меня, я же болен или страдаю.
- «Мне ваши психологические заморочки не помогут, я же не прикидываюсь, я реально страдаю..., да, хватит разговоров, доктор, просто назначьте мне лечение».
- Это и есть проявление психологических защит, которые где – то глубоко в голове сидят и диктуют условия, превращая человека в раба своих страхов.
- А ресурс – это наш жизненный опыт, наши наработки, взгляды, интересы и возможности!

Телесно ориентированная арт-терапия

- Возможности, которыми обладают телесно-ориентированные практики – обширны. В первую очередь они направлены на физическую и эмоциональную гармонизацию: способствуют разрядке психологического напряжения, развивают навыки самоконтроля, минимизируют стрессовые проявления. Также подобные арт-терапевтические практики активно применяются при лечении психосоматических и соматических проблем.
- Телесно-ориентированные арт-техники основываются на применении различных художественных средств. К примеру, это может быть: танец, рисунок, фотоискусство, лепка из глины, рисование песком и пр. В процессе творческого акта человек концентрируется на своих телесных ощущениях, которые меняются под воздействием сенсорных процессов, вызванных художественной деятельностью.
- Позволяют расширить физиологические возможности организма, учат прислушиваться и лучше понимать «язык» собственного тела. Благодаря таким техникам исправляется искаженное восприятие собственного тела, что способствует освобождению от различных психологических комплексов.

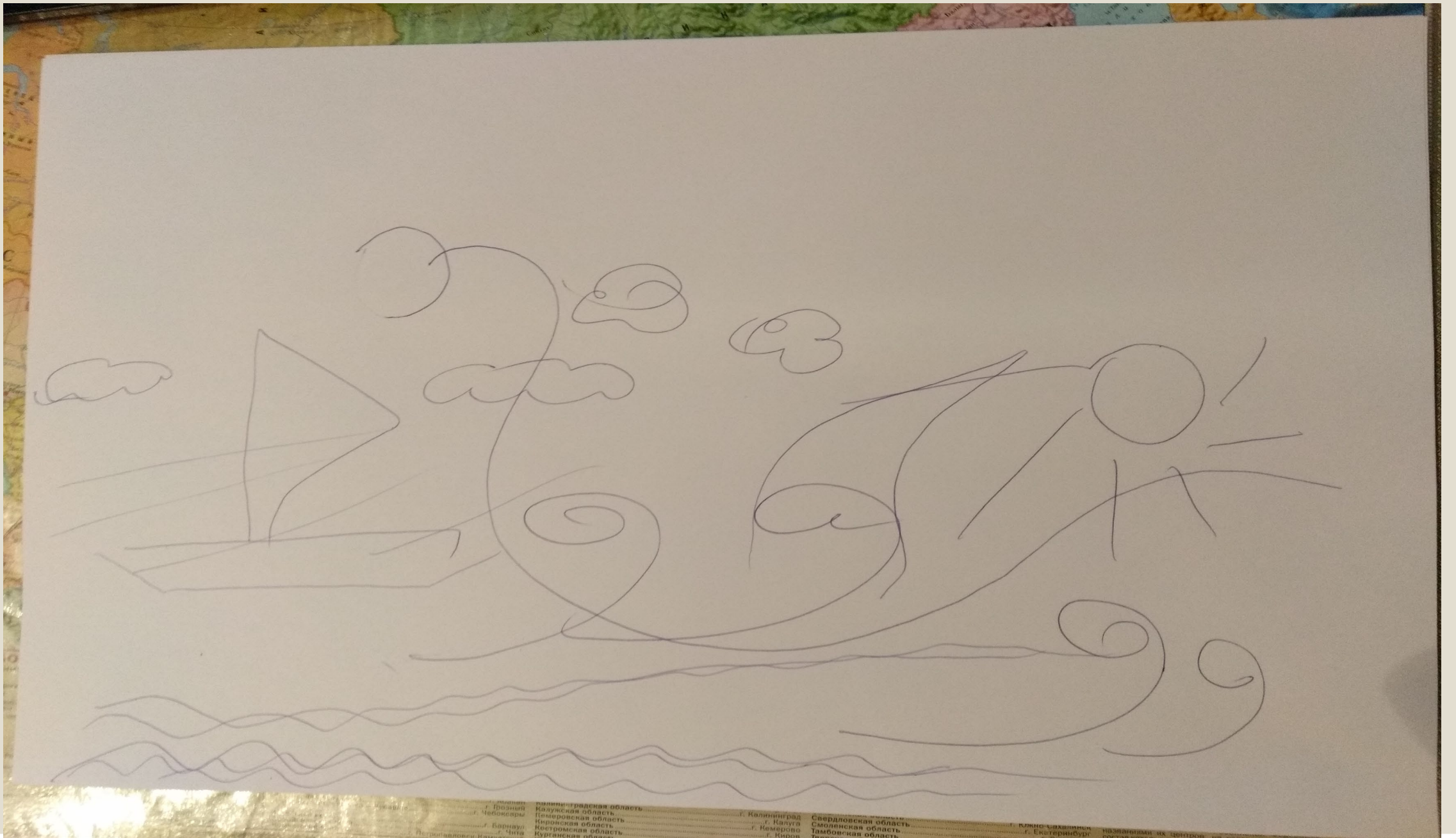
Самодиагностика

- Продиагностируй себя самым простым способом, раздели лист формата А 4 напополам и нарисуй 2 рисунка: «МОЙ МИР» и на второй половине листа «МОЙ ДРУГОЙ МИР» и посмотри, если эти 2 рисунка кардинально отличаются друг от друга, то состояние требует пересмотра своих действий, желаний и переживаний.
- Отвлекись от собственных мыслей, возьми карандаши и нарисуй «Человека, который попал под дождь».



Рисунки с закрытыми глазами

- Большая часть напряжения, от которого мы страдаем, занимаясь творчеством, прибывает из критики и суждений, кажущихся неизбежными на каждом шагу. Попробуйте создать произведение искусства в полной темноте, чтобы освободиться от того внутреннего критикана-искусствоведа, который обитает в вашей голове. (Представьте себе это как слепой контурный рисунок.) Вы вдруг освобождаетесь для создания линий, фигур и узоров. Для этого можно использовать лишь один простой карандаш или ручку. Ну а если захочется, можно потом раскрасить «шедевр» под свое настроение, или раскрасить приятными красками, чтобы поднять себе настроение.



Соединяем искусство рисовать с искусством дыхания

- Берем кисти и гуашевые краски яркие, широкую кисточку и лист бумаги. Выбираем «линию вдоха» и «линию выдоха». На вдохе проводим широкой кистью «линию вдоха» вверх пока идет вдох, на выдохе кисть идет сверху вниз «линией выдоха» - тренируем дыхание. Вверх, на вдохе это может быть прямая линия, а на выдохе – волнистая или прерывистая.
- Рисуем букет цветов, в этом букете различаем каждый цветок и с помощью воображения и воспоминания «вдыхаем» аромат нарисованных цветов (роза, пион, сирень, мимоза), а если в природе нет у цветка запаха, то придумываем его сами и наслаждаемся ароматом на каждом вдохе.



Техники медитации и визуализации

- Примите удобную позу, сосредоточьтесь на упражнении, представьте, что вдоль вашего тела идет волна расслабления. Она очень напоминает морскую волну, накатывающую на вас, когда вы сидите на морском берегу. Только морская волна обтекает вас, а волна расслабления проходит прямо сквозь вас. Наполняет теплом. Пропустите через себя несколько волн расслабления, и все мышцы вашего тела ослабнут, станут вялыми и мягкими. Поначалу, пока вы не добьетесь устойчивого ощущения волны расслабления, проходящей по телу сверху вниз, это упражнение надо выполнять сидя или лежа. Потом эти ощущения можно будет вызывать в любом положении.

Осознанное дыхание

- Приступим к практике: сядьте или лягте комфортно обратите внимание на различные помехи которые могут отвлекать вас домочадцы домашние животные телефонные звонки ваше состояние, если вдруг вспомнили что надо срочно что-то сделать. Все это может быть действием не осознаваемых преград и негативных программ которые структурируют вашу жизнь поэтому чтобы нейтрализовать их требуется полная осознанность усидчивость терпение, а главное огромное желание перемен.
- Мы будем работать с дыханием все что нужно это дышать и как обычно, но постепенно углубляя дыхание и переводя все тело состояния покоя в течение нескольких последующих минут настройте свой мозг на осознанное следование словам.

Техники песочной терапии

- Программа независимо от возраста, нацелена на решение следующих задач: гармонизация психоэмоционального состояния
- формирование установки на положительное отношение к себе развитие познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, образно-логического мышления, пространственного воображения),
- установки на положительное отношение к себе и окружающему миру
- развитие сенсорно-перцептивной сферы, творческого потенциала, формирование коммуникативных навыков развитие и тренировка мелкой моторики рук , координации.

- Опустите руки в песок, поиграйте с ним: можно пересыпать, комкать, зарываться в песок ладонями. Согрейте руки теплом песка.
- Для развития реципрокной координации можно рисовать объекты одновременно двумя руками: сердечко, круг, елочка, что подскажет воображение. Можно рисовать на песке парные объекты круги, квадраты, треугольники двумя руками.левой рукой круг, правой – квадрат.
- Из кинетического песка можно создавать целые трехмерные объекты, создавать «истории», «жизни», «цивилизации». Можно воссоздать любимые объекты из собственного детства.
- А можно набрать дома в глубокий поднос манки и «самотерапия» у Вас в руках.

Работа с песком

